شوگر کے مریضوں کے لئے جامن نسخہ کیمیا ہے

جامن قدرت كاعطيه





Smart Book For Mobile Devices

حبامن قسدرت كاعطيه

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد طبع اول: 18 جون 2023

الخالدة يجيثل يبلى كيشنز

32 ذيلدارروڈ احچرہ لا بہوریا کستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007 qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog



بِئِ اللهِ الرَّحْنِ الرَّحِيْمِ ن َّ وَ الْقَلَمِ وَ صَا بَسُطُرُونَ

جامن: حجوط سانچل مگرفائدے ببیثمار

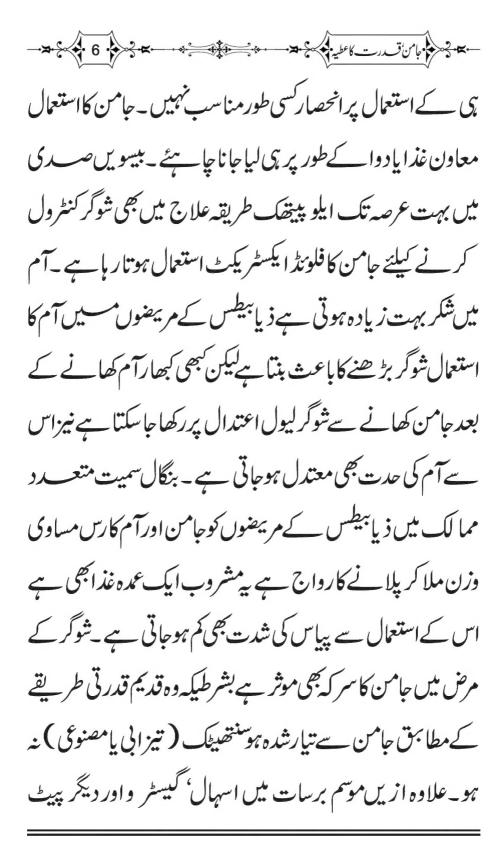
آم اور جامن کا چولی دامن کاسا تھ ہے آم کا سیز ن شروع ہوتے ہی عموماً برسات میں جامن بھی بازار میں فروخت ہونے لگت اسے ۔ جامن جھوٹا بھی ہوتا ہے جسے دیسی جامن کہتے ہیں اور بڑا بھی جو پھلند اکہلاتا ہے جبکہ ایک تیسری قسم جھوٹ ہوتی ہے جس میں گودا بہت کم ہوتا ہے ۔ حب امن کا نب تاتی نام سیزیز کم میں گودا بہت کم ہوتا ہے ۔ حب امن کا نب تاتی نام سیزیز کم کیومنائی (Syzygium cumini) اور انگریزی نام کیومنائی (Syzygium cumini)



جیمبولن (Jambolan) ہے۔شمالی یا کستان سے جنوبی ہند تک بیمام یا یاجانے والا پھل ہے۔اطباء کےمطابق جامن کا مزاج سردخشک درجه دوم ہے۔جامن کواکثر ''را'' کر کے کھایا جا تاہے۔جامن کے پھل کومٹی کی ہانڈی یا کسی دوسرے برتن میں ڈال کرحسب ذا تفتہ نمک شامل کر کے ہلانے کو''را'' کہا جاتا ہے۔اس عمل کو جامن کا بھھارنا بھی کہتے ہیں اس سے حب امن کا ذا نُقة بے مثال ہوجا تاہے۔اس کے علاوہ جامن کو کالی مسرچ کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔جامن کے بیشمار طبی فوائد ہیں یہ کئی امراض کےعلاج میں کارآمد ثابت ہواہے۔مرض ذیا بیطس کہ جس میں لبلیے کے بگڑ نے سے خون میں شکر کی معتدارزیادہ ہوجاتی ہے اور پیشاب میں بھی خارج ہونے لگتی ہے اس مرض سے پورےجسم میں بگاڑ پیدا ہوجا تاہے۔ ذیا بیطس کاغذائی پر ہیز ہی واحدعلاج ہے۔جدیدمیڈیکل سائنس بھی ذیا بیطس کے حتمی علاج سے ابھی تک عاری ہے اور تا حال صرف شوگر کے توازن کو

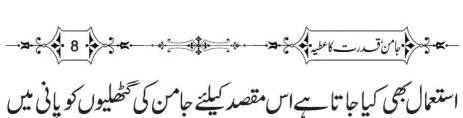


برقر اررکھنا ہی علاج کہلا تا ہے۔ جوطہ بیونانی (اسلامی مشرقی) طریقہ علاج سے بھی ممکن ہے۔ جامن ذیا بیطس کنٹرول کرنے میں انتہائی مفید ہے۔ اس میں شامل گلوکوسائڈ نشاستے کو گلوکوز میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے۔ اس سلسلے میں ملکی وغیرملکی یونیورسٹیز اور دیگر اداروں میں کئے گئے متعدد 'کلینکل ٹرائلز' نے مذکورہ فوائد کی تصدیق کی ہے تا ہم ذیا بیطس ٹائپ ون کی بجائے ذیا بیطس ٹائپ ون کی بجائے ذیا بیطس ٹائپ ٹو میں جامن کا استعمال زیادہ فائدہ مند ثابہ ہوا ذیا بیطس ٹائپ ٹو میں جامن کا استعمال زیادہ فائدہ مند ثابہ ہوا میں جامن کا سے ایکن اس مرض کی دیگر مروجہ ادویات کی بجائے صرف جامن



کے امراض کیلئے بھی جامن کا سرکہ فائدہ مند ہے جوصد یوں سے
مستعمل ہے ۔لوگئے کی صورت میں جامن کھانے سےلوک
اثرات کا خاتمہ ہوجا تا ہے ۔جامن کے استعمال سے خون کا
گاڑھا پن اور تیز ابیت ختم ہوجاتی ہے ۔ بچوڑ رے چینسیوں سے
محفوظ رہنے کیلئے جامن نہائت مفید ہے ۔ چہرے کے داغ ' دھیے'
چھائیاں' جامن یا جامن کے شربت کے سلسل استعمال کرنے
سے دور ہوجاتے ہیں اور چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے ۔ چہرے
کی شادا بی اور داغ ' دھیے' چھائیاں دور کرنے کیلئے جامن کا ہیرونی





استعمال بھی کیاجا تاہے اس مقصد کیلئے جامن کی تھلیوں کو یانی میں رگڑ کراس کا پیسٹ بنائیں اور چہرے پراس کالیب کریں۔جامن بلڈ کینسر میں مرض کے ازالہ میں معاون ہے حبگراورتلی کے ورم میں اچھے اثرات کا حامل ہے۔ جامن کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس کے گودے مسیں 83.7 فیصد یانی '14 فیصد کاربو ہائیڈریٹس'0.7 فیصد پروٹین'0.3 فیصد چربی ہوتی ہے اس کے علاوہ اس مسیں وٹامن اے بیسی میلک ایسٹ اسٹ کریلک ایسڈ' گیلک ایسڈاورٹینن کے ساتھ ایک خوشبودار تئیل کھی ہوتا ہے۔ بیجوں میں کیلشیم' پروٹین'ٹینن'الیگک ایسڈ' گیلک ایسڈاور جمبولین نامی ایک گلوکوسائیڈ ہوتا ہے جبکہ حیصال اور پتوں میں بھی طینن اور گیلک ایسٹر بکثرت ہوتا ہے جامن مسیں فولاد بھی یا یا جا تاہے اس طرح پیخون کی کمی والے افراد کے لئے بھی مفید ہے ۔ حامن جسم کوتقویت دیتا ہے مقوی باہ ہے مادہ حیات کو گاڑھ ا کرتاہے پیشاب کی جلن میں بھی مفید ہے۔اگرمنہ یک جائے تو

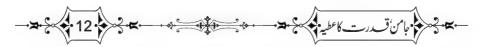


جامن کے نرم پتے ایک پاؤ لے کرایک کلوپانی میں جوش دیں۔
بعد ازال چھان کرکلیال کرنے سے فائدہ ہوجا تا ہے۔جامن کا
کھانا آ واز کو درست اور گلے کوصاف کرتا ہے۔ رات کوسوت
میں منہ سے پانی بہنے کی شکایی۔ (بادی کیفیی۔) کو دور کرتا
ہے۔جامن تیز ابیت معدہ کا خاتمہ کرتا ہے۔ حب من میں موجود
ٹینک ایسڈ اور دیگر فائدہ مندا جزا کی وجہ سے معدے کے زخم اور
آ نتوں کے ورم اس کے استعمال سے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔معدہ
و آ نتوں کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے ایک پاؤجامن کے سرکے

- المعالى الم میں تین یاؤچینی ملا کر تنجبین بنائیں اور مسبح وشام استعمال کریں۔ بعض لوگوں کےمعدےاتنے کمز ورہوتے ہیں کہ کھانا کھاتے ہی انہیں بھاری بن کا حساس ہونے لگتا ہے ان کیلئے حب امن اور جامن کا سرکہ بہترین دواہے ۔ بھوک کی کمی کی صورت میں جامن کا گو دا نکال کرنمک سیاہ' زیرہ سیاہ اور تھوڑی سی شکر شامل کر کے شربت بنالیں چندروز استعمال کرنے سے بدہضمی اور بھوک کی کمی دور ہوجائے گی۔ بواسیر کاخون بند کرنے کیلئے بیس گرام جامن کے یتے ایک یا ؤدودھ میں رگڑ وحیھان کریلانا مفید ہوتا ہے۔جامن مفرح قلب ہے گھبراہٹ و بے چینی اور اینزائٹی میں فائدہ مند ہے۔ ذیا بیطس کیلئے جامن کے تا زہ پھول بیس گرام ایک کپ یانی میں رگڑ کریلانے سے چندروز میں ہی بے حسد منا تندہ ہوتا ہے۔جامن کاموسم نہ ہونے کی صورت میں مرض ذیا بیطس کیلئے حامن کی تھلیوں کا سفوف تین گرام صبح نہاراورشام یا نجے ہے کھانا جاہئے۔مزید برآں ذیا بیطس کےمریض اگر تخم جامن تیس گرام



'طباشیرنقره دس گرام' دانه الاینجی خور دیندره گرام کا سفوف بنالی<u>س</u> اورضح وشام ایک چیچ (چائے والا) ہمراہ تا زہ یانی متواتراکیس روز استعمال کریں توشوگر کنٹرول ہوجاتی ہے۔اسی طرح لوکا ہے کے تا زہ ہتے سات عددایک کب یانی میں جوش دے کر جائے بنائیں اس ہربل ٹی کے ساتھ کھلی جامن کا سفوف یانچے گرام سبح منه نهار پھانک لیں انشاء اللہ چند دنوں میں شوگر کنٹرول ہوجائے گى - ہوميو پيتھك طريقه علاج ميں جامن كامدر لئكچر ذيا بيطس كيلئے استعمال کیاجا تاہے۔آج کل کے بیشترنو جوان بدخوا بی اور جریان کی مرض میں مبتلاء ہیں اور طرح طرح کے عطائیوں کے پاس



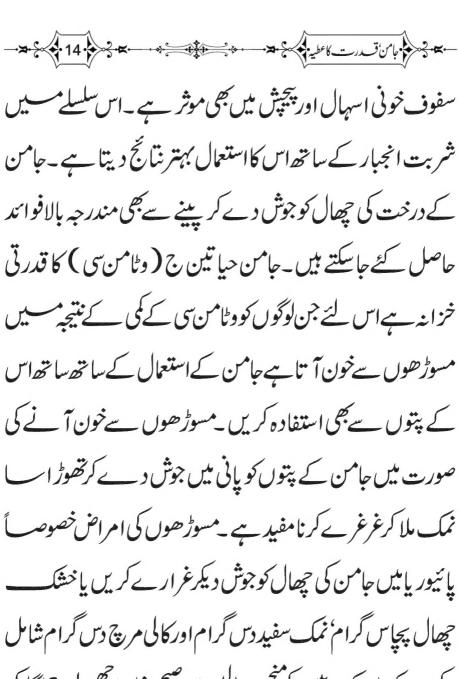
جا کرا پنی صحت مزید خراب کرر ہے ہیں ان کیلئے دنیا کاسب سے
ستا اور موثر نسخہ درج ذیل ہے۔ جامن کی تحظیوں کو خشک
کر کے ان کو بار یک پیس لیں اور یہ سفو و نین گرام کی مقدار
میں صبح نہار منہ اور شام پانچ بج تا زہ پانی سے بیس یوم استعمال
کرنے سے انشاء اللہ بدخوا بی وجریان کا مسرض حب تارہ



گا۔نو جوان لڑ کیاں اورخوا تین لیکوریا کے مرض میں حب امن کی سی حب امن کی سی حب امن کی سی کے مطلباں بچاس گرام باریک پیس لیں اوراس میں کشتہ بہضہ مرغ دسے تین گرام بلحاظ عمر صبح نہاراور دس گرام شامل کرلیں' یہ سفوف دو سے تین گرام بلحاظ عمر صبح نہاراور



شام پانچ بجے دودھ یاسادہ پانی سے استعال کریں (دوران حیض استعمال نہ کریں) بیس روز کا استعمال کافی وشافی ہوتا ہے۔خواتین میں کثرت حیض کو کنٹرول کرنے کیلئے جامن کے پتے سایہ سیں خشک کر کے سفوف بنالیں اور روزانہ سجے نہارایک جچے (چائے والا نہمراہ تا زہ پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔جامن کی تحصلیوں کا



جیحال پیچاس گرام نمک سفیددس گرام اور کالی مرچ دس گرام شامل کر کے باریک پیس کرنجن بنالیں اور سیح وشام اچھی طرح لگا کر دس بندرہ منٹ بعد کلی کرلیں اس سے ملتے دانت اور نرم و کمز ور مسوڑ ھے مضبوط ہوجائیں گے۔مذکورہ نسخہ میں جیحال کی حب گھ



جامن کی گھلیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ بد بود ہن یعنی منہ سے ا گربد ہوآتی ہوتو جامن کھانے سے رفع ہوجباتی ہے۔لاپرواہی سے پیٹ میں بال یالو ہے کے ذرات چیلے جائیں اور تکلیف محسوس ہوتو جامن کا نثر بت بنا کراستعمال کرنے سے بیڈکلیف رفع ہوجاتی ہے۔ بہت زیادہ آم کھالئے جائیں اور پیٹے مسیں گرانی محسوس ہوتو چندجامن کھالینے سے پیٹ کی ساری گرانی دور ہوجاتی ہے۔جامن کھانے کے فوراً بعد دودھ یا یانی نہیں پینا حیا ہے ۔ جامن گرتے ہوئے بالوں کورو کنے کیلئے قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔ بعض اوقات جلد کے جلنے سے سفید بدنما داغ پیدا ہوجاتے ہیں ان داغوں پر جامن کے پتوں کارس لگانے سے جلد کی اصل رنگت لوط آتی ہے۔

غرضیکہ قدرت کاعطیہ بیر چھوٹاسا پھل اپنے اندراس قدرخو ہیاں رکھتا ہے کہاس پر کئی کتابیں لکھی جاسکتی ہیں۔

☆...☆...☆



HAKEEM QAZI M.A KHALID

